现代篮球传球技术表现特征与发展趋势研究

李　辉
湛江科技学院　广东湛江　524000

摘　要：传球是篮球比赛中最常见的技术动作，起到串联比赛过程中的作用，无论运动员在队伍中承担着怎样的角色，都要掌握良好的传球技巧。下文针对现代篮球比赛中最为常用的几种传球方式，然后结合运动员的主要职责，论述了传球技术的特征表现，最后总结了传球技术在篮球比赛中的发展趋势。

关键词：篮球传球技术；表现特征；发展趋势

Study on the Performance characteristics and Development trend of modern Basketball Passing Technology

Hui Li
Zhanjiang Institute of Science and Technology, Zhanjiang, Guangdong 524000

Abstract: Passing is the most common technical action in basketball matches, which plays a role in the process of series matches. No matter what role the athletes take in the team, they should master good passing skills. The following is aimed at the most commonly used ways of passing in modern basketball matches, and then combined with the main responsibilities of athletes, discusses the characteristics of passing technology, and finally summarizes the development trend of passing technology in basketball matches.

Keywords: Basketball passing technology; Performance characteristics; The development trend

引言：

现代篮球的传球技巧包括胸前传球、头顶传球、单手肩上传球、低手传球等多种类型，运动员在传球过程中要考虑到距离、角度、可靠性等多方面的因素。研究各种传球技巧的特点及其适用场景，然后分析不同职责的球员在比赛中的传球技术特征，这一工作可显著促进篮球事业的发展。

一、篮球传球技术分类

1.胸前传球

这种传球方式在篮球比赛中最为常见，无论是在行进间，还是在站定之后，运动员持球时更习惯将球置于正面，有利于胸前传球。并且胸前传球可通过单手完成，也可通过双手完成。以双手胸前传球为例，其动作要领是运动员将传球方向调整到特定的对象，然后经过抬头、屈膝、双手前推等一系列动作，传球时要注意高度、方向和落点的控制，避免被对方截断传球路线。

2.击地传球

篮球运动总是面临着激烈的竞争，持球的运动员会遭遇到非常严密的防守，并且防守人员甚至可达到多人，当上部传球空间被严重挤压时，例如，防守队员高举双臂，此时可借机从地面传球，持球的运动员用力将球推向地面，借助反弹和惯性的作用将球运动到几方球员手中。显然，要实现这种传球方式，关键在于己方队员是否能在有效的距离内接应，对时机和距离的控制要求非常高，因为击地传球的传球距离通常都比较短，只能用于近距离传球[1]。

3.低手传球

比赛中为了有效突破对手的防守，可由持球队员吸引对方的防守球员，然后利用低手传球的方式将篮球传递给距离自己非常近的己方球员，这是一种典型的近距离传球方式，但是同样面临着较大的传球风险，持球的队员通常要背对防守球员，保持球与防守球员的距离，接到传球的队员可快速完成进攻。

作者简介：李辉（1990—），男，汉，广东廉江，硕士，湛江科技学院，助教，体育教学。

4.头上传球

这种传球方式可分为单手和双手两种，动作要领是将球举过头顶，沿着特定的方向和角度用力推出，当持球队员面对多人的包夹时经常采用这种传球方式，或者在抢篮板成功之后，为了快速组织进攻，抢到球的球员可借助这种传球技巧将其快速传出，在远距传球中运用频繁。另外，这种传球方式来具有一个特点，那就是防守队员通常和持球队员非常近，正面的传球空间比较小，此时需向头顶寻求传球的空间[2]。

5.单手肩上传球

这种传球方式准备时间短、传球速度快，在抢篮板之后可借助这种传球方式快速将球传出，进而有效地组织起进攻，肩上传球时球的初速度也较大，在中、远距离的传球中经常运用这种技巧。

6.单手转体传球

持球的运动员将球引导身体一侧，前臂快速摆动，手腕和手指急促用力抖动，然后将球快速传出，其特点是传球动作较为隐蔽，可用于短距离、小范围的传球，处在外围防线的运动员可借助这种方式将球传递给篮下的球员，在具体实施的过程中还经常配合运用假动作[3]。

7.行进间传球

在篮球比赛组织进攻的过程中，通常是多名球员同时向对方的防线逼近，为了有效化解防守方的攻势，持球的一方会形成配合，在前进的同时交替传球，让防守方无法找到固定的防守对象，达到一种顾此失彼的效果。行进间传球适用于快攻，传球距离通常也比较短。

二、现代篮球传球技术特征

篮球运动员的传球方式与其在比赛中的所处的位置存在密切的联系，因此，在分析传球技术特征时要考虑到其位置因素，根据运动员在赛场上的职责分工，可将传球技术特征划分为以下几种类型。

1.控球后卫传球技术特征

控球后卫是球队的“大脑”，其位置比较靠后，一般是位于外围，其主要职责是组织进攻，掌握比赛的节奏，通过传球为己方球员创造各种得分机会。控球后卫自己也可投篮，但更多的是传球，让得分能力更强的球员靠前进攻。因此，控球后卫在传球技巧方面的运用会非常全面。根据男子篮球奥运会、世锦赛等大型比赛的统计情况来看，控球后卫在得到球权之后通常不会立即传球，而是要纵观全场的情况，掌握己方球员以及对方防守球员的分布位置，然后判断出最有利的传球方式。由于控球后卫通常位于最后方，其传球路线存在远近两种区别，中近距离传球时常用胸前传球，其特点是传球成功率和可靠性更高，己方球员要站在有利的位置，等待接球[4]。显然，在中近距离传球时，风险更小，因而实际比赛中胸前传球和单手体侧传球的方式在控球后卫中运用得较多。很多时候为了提高进攻效率，控球后卫在传球时会优先考虑主要的得分球员，如得分后卫、中锋以及大前锋，但是这些球员一般位于对方的篮下或者最外围，此时也经常使用头顶传球的技巧，特点是传球距离远、速度快、效率高，但缺点也较为明显，可靠性相对较低，容易被防守方破坏或者断球。

2.得分后卫传球技术特征

得分后卫通常身材高大，其位置主要在三分线外围，此类球员擅长中远距离投篮，是球队的外围得分手段，三分球是这类球员的主要得分手段。通常情况下得分后卫主要是接球方，而不是传球方。控球后卫在组织进攻时可选择两种路线，其一是依靠中锋和前锋打内线，其二是依靠得分后卫打外线，总体而言，内线进攻模式下控球的可靠性更高，投篮的难度也更小，是大部分球队最重要的进攻和得分路线，但内线同样会面临最严密的防守，如果内线因防守干扰而难以得分时，得分后卫将成为重要的传球中转站或者进攻端。当得分后卫接到球之后，既可以自己投篮，也可传球给中锋或者前锋。得分后卫传球时可近传，也可远传，关键是要根据场上的情况，判断最佳的传球对象，当篮下的前锋被防守严密之后，通常要将球传给存在空挡的球员，如控球后卫或者中锋。得分后卫自身面临的防守也较为严重，防守方在得分后卫拿球之后，为阻碍其投三分球，会站在其正前方，伸出双臂，做各种干扰性的动作，并且防守得分后卫的球员一般身材也很高大，鉴于此，得分后卫最主要的传球方式是头顶传球、胸前传球以及击地传球等。以头顶传球的方式运用最多，得分后卫还经常采用佯装投篮，实则传球的方式，给对手的防守造成了很大的难度[5]。

3.大前锋传球技术特征

大前锋在球队中承担的主要职责是挡拆、防守以及抢篮板球，其在进攻端的作用相对较为靠后，球队的主要得分点在中锋、得分后卫以及小前锋，大前锋可作为场上的串联球员，为球队的进攻端创造有利的条件和机会。因此，大前锋在场上传球的次数也非常高。以下从几个典型场景中分析大前锋的传球技术特征。第一，抢篮板球后的传球特征。当对方投篮后不中，抢到篮板球之后要先将其运出三分线，然后才能开展进攻。因此，大前锋作为抢篮板球的主力，在获得球权之后可快速将其传出，由于篮下防守队员较多，多采用头顶传球或者单手肩上传球的方式，接球方大多位于中远距离[6]。第二，组织进攻中的传球。大前锋的主要活动区域靠近篮下，在强打内线时可负责挡拆，如果持球队员遭遇严密

防守，可将球传给大前锋，伺机向外线传球或者投篮。因而大前锋在场上经常发挥中转的作用，其传球方式也较为灵活，中远距离传球较多，近距离传球也不少。近距离传球时可采用低手传球、击地传球等多种方式。实际上在篮球比赛中，大前锋也会分担中锋的压力，承担一定的中锋作用。

4.小前锋传球技术特征

小前锋在场上的主要作用是得分，其个人的技术非常全面，无论是力量，还是灵活性都具备较大的优势，小前锋的站位和篮筐之间通常存在一定的距离，因而基本上在中远距离投篮。从其作用即可判断，小前锋在比赛中必然会受到严密的防守，当其进攻受阻之后，应该适时将球传出去，小前锋的传球特征是单手体侧传球最多，这种传球方式大多是在运动中完成，与小前锋拿球后负责进攻的角色相一致，单手体侧传球时需要由其他队员进行接应，当小前锋被多名防守队员包夹时，应该由己方队员快速跟进，在适合的位置接球，或者直接要球。如果传球的空间非常小，传球对象距离较远，小前锋可采用单手胸前传球的技巧，单手操作大多是在运动中完成的，因为对身体动作要求较低，便于完成，在激烈而紧张的比赛中，单手传球的方式便于实施。另外，小前锋也经常使用双手胸前传球的技巧，当接应的人员位于其后方时，如得分后卫或者控球后卫，小前锋可快速转身，将防守队员置于身体后方，然后利用双手胸前传球的技巧，快速将球传出，这种传球方式的可靠性更加突出[7]。例如，在第29届奥运会男子篮球比赛中，前锋采用单手体侧传球的频率达到了14.40次/节，而单手胸前传球和双手胸前传球的频次总计为9.05次/节。

5.中锋位置传球技术特征

中锋大多活动在对方的禁区之下，距离篮筐比较近，中锋是球队重要的进攻端，在内线中的作用不可替代，中国著名篮球运动员姚明就是典型的中锋。此类球员身高和体重都具有显著的优势，常以中投、上篮、扣篮等方式得分。中锋在球场上面临的防守非常严峻，中锋常常以单独进攻的方式向对方的禁区突进，在篮下寻求上篮的机会。其在比赛中经常和小前锋、大前锋开展配合，当中锋无法获得有效的投篮机会时，可伺机将球传递给处在外圈的小前锋。传球方式也呈现出多样化，但是由于其身高优势，以双手头顶传球、单手肩上传球以及低手传球等技巧应用的最为广泛。例如，在第28届奥运会男子篮球比赛中，中锋采用双手头顶传球的频率达到了8.10次/节，排在第二的是低手传球，达到了3.15次/节。这一规律在第29届奥运会男子篮球比赛中同样适用，虽然数值上存在一定的差异，但依然是这两种传球技巧运用得最多。

三、篮球传球技术发展趋势

1.传球方式多变化

篮球比赛中的传球过程也是防守方断球的最佳时机，随着篮球比赛的商业化，竞争日益激烈，进攻方和防守方都在积极寻求突破口，以提升自己的竞争力。在一场比赛中，不可能单独使用某一种传球技巧，因为场上的情况在不断地变化，距离的远近、防守情况、持球人员的站位情况等都会影响到最终的传球选择。面对不同的比赛情况，应该采用差异化的传球方式。另一方面，竞争双方在比赛之前通常都会研究对手的进攻和防守习惯，如果某一支球队习惯于特定的传球方式，对手会制定出针对性的技术措施，降低传球成功率，或者提高截断的成功率。鉴于此，比赛中应该采用多变的传球方式，这是当前的传球技术趋势之一。

2.传球速度快捷化

现代篮球比赛的节奏都比较快，这一结果是为了适应篮球比赛的商业化发展，快节奏会提高观赏性，更加符合观众的心理需求。而快节奏必然也会激发传球速度的全面提升，根据观察结果，单手肩上传球、低手传球、单手胸前传球等方式应用更加频繁，占比逐年上升。近年来的奥运会男子篮球比赛中，快节奏攻防趋势明显，无论是传球，还是投篮，因此，这种趋势也造就了篮球传球技巧的新特征。

四、结束语

综上，篮球传球技巧众多，在讨论其传球特征时离不开具体的比赛场景以及球员在赛场上承担的责任，例如，抢篮板的大前锋或者中锋经常使用头顶传球或者胸前传球，其特征是传球距离远、效率高。比赛中内线传球经常使用低手传球或者单手肩上传球。从趋势看，篮球传球技巧呈现出多样化、快捷化的趋势。

参考文献：

[1]吕倩倩.关于现代篮球传球技术表现特征与发展趋势探析[J].拳击与格斗，2019（9X）：1.

[2]王继康，程娟.篮球传球技术的表现特征与发展研究[J].卷宗，2016，000（007）：636–636，637.

[3]陈云.浅析篮球传接球技术在比赛中的运用及发展[J].教育现代化：电子版，2017（11）：1.

[4]吴雨洁.现代篮球传球技术表现特征与发展趋势[J].文体用品与科技，2020（21）：2.

[5]陈云.浅析篮球传接球技术在比赛中的运用及发展[J].教育现代化–知网，2017（11）：0116–0116.

[6]陈月霞，郭兆龙.篮球传球技术的运用与时机的把握分析[J].求知导刊，2020（46）：2.

[7]甘海平.浅析篮球的传接球技术应用及训练方法[J].文体用品与科技，2019（9）：2.